



Träffpunkt Almunges månadsblad

Oktober 2026

Här är du välkommen för en stunds sällskap, ta en kopp kaffe, lyssna på föreläsning eller delta i en fysisk aktivitet. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria men du betalar för fika, mat, hobbymaterial och viss underhållning. Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller med swish.

Vår lokal: : HV-gården (Almunge bygdegård)

Öppettider: Onsdagar 09.00–14.00

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

Träffpunkt Almunge

Varje månad skapar vi ett **månadsblad** med information om vilka aktiviteter vi erbjuder. Prata gärna med vår personal om du har önskemål!

Med reservation för ändringar i programmet.

Onsdag 7 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Social samvaro med fika, en trappa ner.** Välkommen en trappa ner för en stunds trevlig samvaro! Här erbjuder vi fika med kaffe, smörgås, kaka och fröknäcke. Du kan ta trappan ner från övervåningen eller gå in via entrén på kortsidan. Här kan du också läsa en tidning, lägga pussel, lösa korsord eller utmana någon i kortspel.

11.40–12.20 **Prova på danser – Tema Zenba.** Dansbaserad gruppträning som dansas till i huvudsak latinamerikansk musik. En glädjefylld träningsform som tränar kondition, koordination, styrka och inte minst balans. Inga förkunskaper krävs, det viktigaste är att ha kul!

12.30 **Vi löser ordflätor.** Ordflätorna är enkla korsord som brukar vara roliga att lösa tillsammans i små grupper. Med hjälp av frågor och ledtrådar på olika teman klurar vi ut rätt ord på rätt rad.

Onsdag 14 oktober

09.30 **Träffpunkter 65+ nytt för dig?** Välkommen till Träffpunkten i Almunge! Träffa oss som jobbar här, få information om vår verksamhet och våra aktiviteter samt få koll på våra lokaler. Vi bjuder dig på en kopp kaffe och fikabröd.

10.00–11.10 **Stationsträning.** Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Social samvaro med fika, en trappa ner.** Välkommen en trappa ner för en stunds trevlig samvaro! Här erbjuder vi fika med kaffe, smörgås, kaka och fröknäcke. Du kan ta trappan ner från övervåningen eller gå in via entrén på kortsidan. Här kan du också läsa en tidning, lägga pussel, lösa korsord eller utmana någon i kortspel.

Onsdag 14 oktober (forts.)

11.40–12.30 **Rörlighet och balans**, ett pass i lugnare tempo där vi gör mjuka rörelser för att bibehålla/öka rörlighet samt kombinerar med övningar som tränar vår balans. Vi står, sitter och ligger på matta, alla övningar kan anpassas utifrån individens behov. Ta gärna med egen matta. Välkommen att prova på!

12.30 **Servettvikning**. Vi tränar på att vika servetter i mönster som tex. granen, klassikern eller solfjädern som passar till både vardag och fest. Ta gärna med er pappers eller linnen servetter så delar vi med oss av våra kunskaper i servettvikning till varandra.

Onsdag 21 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning**. Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.40 **Utflykt – Fjällnora friluftsområde**. Vi går en slinga om ca 1 km innan vi gör upp en eld längs med vattnet. Ta gärna med något att grilla. Träffpunkten tar med kaffe och kaka. Värmestuga finns ca 200 m bort från eldstaden för den som är frusen. Samling 11.40 utanför bygdegården, alternativt 12.00 på parkeringen i Fjällnora (meddela oss om ni åker direkt). **OBS: föranmälan** på träffpunkten senast den 14 oktober alternativt via telefon [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099). Se eventuella förändringar på www.traffpunktsenior.uppsala.se.

Onsdag 28 oktober

10.00–11.10 **Stationsträning**. Träning inomhus med övningar för styrka, kondition och balans på 10 olika stationer i lokalen. Vi använder oss av hantlar, gummiband samt vår egen kroppsvikt, träningen sker till medryckande musik. Alla övningar går att anpassa efter individens behov!

11.10 **Social samvaro med fika, en trappa ner**. Välkommen en trappa ner för en stunds trevlig samvaro! Här erbjuder vi fika med kaffe, kaka och fröknäcke. Du kan ta trappan ner från övervåningen eller gå in via entrén på kortsidan. Här kan du också läsa en tidning, lägga pussel, lösa korsord eller utmana någon i kortspel.

11.40–12.20 **Linedance**. Steg 1. Passar bra för nybörjare och fortsättare. Linedance är en träningsform som utmanar såväl kondition som koordination, minne och balans. Det finns inga rätt eller fel, det viktiga är att ha kul!

12.30 **Gemensam måltid, en trappa ner**. Vi gör våfflor och äter tillsammans med goda tillbehör. Kostnad 30 kr. Anmälan senast 21 oktober på träffpunkten, alternativt på telefon [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099).

Välkommen!

Håll utkik efter ändringar på vår webb. Du hittar det på [Träffpunkt Almunges startside](#) under "Aktuellt".
Scanna QR-koden med din telefon.



<https://www.uppsala.se/kultur-idrott-fritid/plats/traffpunkter-65/traffpunkt-almunge/>

Hjälp oss att bli bättre! Du kan lämna dina synpunkter eller ditt förbättringsförslag direkt på webben: [Lämna synpunkter - Uppsala kommun](#). Du kan också hämta ut blanketten på din träffpunkt.

Följ gärna vår **facebook**sida:
www.facebook.com/traffpunkter65uppsalakommun

Träffpunkt Almunge för dig som är 65+

Besöksadress: HV gården i Almunge, Mogavägen 38, Almunge

Postadress: Snickargatan 2, Uppsala

Telefon: [018-726 13 94](tel:018-7261394) eller [018-727 60 99](tel:018-7276099)

E-post: mobiltraffpunkt@upsala.se

www.traffpunktsenior.upsala.se